

Секция «Актуальные проблемы современной социальной психологии»

**Тревожность и механизмы психологической защиты у лиц с разным уровнем стресса**

***Мишина Елена Ивановна***

*Студент (магистр)*

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

*E-mail: elena9004@mail.ru*

Актуальность заявленной темы определена присутствием в современном обществе воздействия всевозможных стрессогенных факторов - психологических, социальных, физических, экологических, информационных. Это приводит к резкому увеличению числа психических и психосоматических заболеваний, а также к снижению адаптивных функций личности. Современный человек сталкивается с большим количеством стрессовых факторов, и в первую очередь они являются социального характера. Большой поток информации, усложнение производства, использование компьютеров и многие другие факторы, которые превышают адаптационные возможности человека, приводит к перегрузкам, стрессам и оказывают негативное влияние на здоровье человека. Начиная с 1946 года знаменитый физиолог Ганс Селье начал активно использовать в своих публикациях термин «стресс». По Селье, стресс – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (изменение условий), которое требует приспособление.

В настоящее время данный термин обозначает скорее эмоциональное напряжение. Стресс также может возникать и при взаимодействии с чем – то новым. И если стресс проявляется в легкой степени, то, наоборот, мобилизует защитные силы организма, тем самым помогая, приспособиться к стремительно меняющемуся миру. Но если стресс длительный, он приводит к повышению тревожности и могут возникать различные соматические заболевания, поражая в первую очередь желудочно-кишечный тракт и сердечно-сосудистую систему, в последствии человек перестает контролировать свое эмоциональное состояние, концентрация внимания снижается. Также важную роль на восприимчивость к стрессовым факторам указывают личностные особенности человека, умения справляется с конфликтными ситуациями, воспитание.

Особое внимание уделяется повышению стрессоустойчивости человека, это происходит за счет накопления как внешних так и внутренних ресурсов. Проблемой «стресса» занимались следующие психологи: Г. Селье, Л. А. Китаев - Смык, Ю. В. Щербатых, Д. Майерс и пр. Ввиду своей актуальности, данная тема продолжает оставаться одной из наиболее обсуждаемых проблем современной психологии[1,3].

Объектом нашего исследования выступили тревожность и механизмы психологической защиты, а предметом - тревожность и механизмы психологической защиты у лиц с разным уровнем стресса.

В качестве цели данной работы мы выделили изучение проявления тревожности и механизмов психологических защит у лиц с разным уровнем стресса. Для ее раскрытия были сформулированы следующие задачи: во-первых, провести обзор литературных источников к пониманию стресса в трудах отечественных и зарубежных исследователей; во-вторых, подобрать комплекс диагностических методик по теме исследования; в-третьих, разработать рекомендации по преодолению стрессовых состояний.

Нами так же была сформулирована гипотеза исследования, которая заключается в предположении о том, что существуют особенности в выраженности тревожности и проявлении психологических защит у лиц с разным уровнем стресса.

Для ее проверки мы провели теоретический анализ проблемы стресса, а так же подобрали следующие психодиагностические методики для эмпирического исследования: для

оценки психического состояния и уровня стресса - «Шкала психологического стресса PSM-25» Н.Е.Водошняновой; для измерения ситуативной и личностной тревожности - Методика Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л. Ханина; для диагностики различных механизмов психологической защиты - опросник «Индекс жизненного стиля» Роберта Плутчика, Генри Келлермана и Хоуп Конте. Для статистического анализа данных планируется использовать методы описательной статистики и U – критерий Манна-Уитни для выявления значимости различий.

Практическая значимость исследования, с нашей точки зрения, заключается в изучении и исследовании проявления защитных механизмов у лиц с разным уровнем стрессового состояния. С механизмами психологической защиты психолог непосредственно может столкнуться в рамках психологического консультирования [2]. При консультировании важно давать рекомендации по повышению стрессоустойчивости. Соблюдая сбалансированное питание, достаточное количество сна, регулярные физические упражнения, делать то, что лучше помогает чувствовать себя компетентным. Соблюдение основных рекомендаций, является доступным способом в повышении стрессоустойчивости.

### Источники и литература

- 1) 1. Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление [Электронный ресурс]. М.:ПерСо,2021 – 528с. ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 25/02/2025)
- 2) 2. Грановская Р.М. Психологическая защита [Текст] : / учебное пособие / Грановская Р.М. – СПб.: Речь, 2016. – 476с.
- 3) 3. Герасимов И.В. Стресс: психологические основы и методы снятия // Психология, социология и педагогика. 2013. №2 [Электронный ресурс]. URL: [http:// psychology.snauka.ru](http://psychology.snauka.ru). (дата обращения: 12.02.2025).

### Иллюстрации

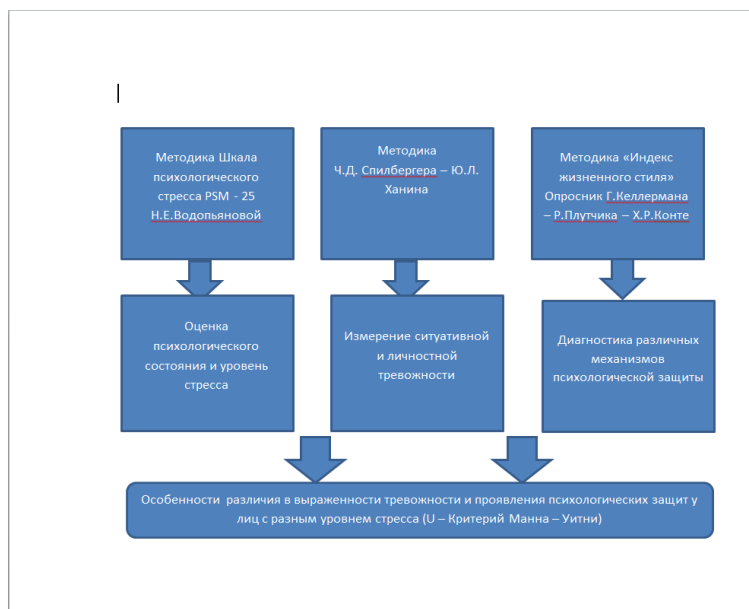


Рис. : Рисунок 1. Схема будущего эмпирического исследования